

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3.2025
12.9.2025**



Kuva Markku Terva-aho

Miten haastan etenevää Parkinsonin tautia?

Vaimollani diagnosoitiin Parkinsonin tauti viisitoista vuotta sitten. Tauti on edennyt maltillisesti, mutta vaikutukset tulevat näkyviin entistä selvemmin. Tämä asettaa haasteita jaksamiseen. Voinko omalla toiminnallani lieventää taudin vaikutuksia?

Olemme yhdessä todenneet, että osallistuminen yhdistyksen toimintaan on antanut paljon tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksesta. Eikä vähiten myös yhteisissä tilaisuuksissa saatu vertaistuki ja jopa uudet ystävyysuhteet. Kannustan tulemaan mukaan yhteisiin tilaisuuksiimme. Erityisesti kutsun myös läheiset mukaan.

Kesä omine kiireineen on vaihtumassa syksyyn ja on aika aloittaa aktiivinen syyskauden toiminta. Kerhot kokoon-tuvat säännöllisesti kuukausittain ja niissä on mielenkiintoista toimintaa ja myös asiantuntijaesityksiä.

Sanonta: Liike on lääke pitää hyvin paikkansa. Yhdistyksemme on järjestänyt hyvät mahdollisuudet liikunnan harjoittamiseen mm. pelien muodossa monitoimitalolla, Myöskään liikunnallista tanssia ei kannata unohtaa. Keilailu Pupuhudassa Jyväskylän keilahallilla käynnistyneen syksyllä. Ehkä vielä keksimme lisääkin.

Kulttuuriharrastustoimintaa ei myöskään unohdeta. Hyvä teatteriesitys ja käynti vaikkapa Serlachius-museossa Mäntässä olisi virkistävä. Aktiivinen syyskauden suunnittelu tältä osin on ensimmäisenä hallituksen työlliställä.

Kannattaa osallistua myös yhdistyksemme vuosikokoukseen 6.10.2025. Kokouksessa päätetään tärkeistä asioista, joista olennaisin on hallituksen



On aika aloittaa syyskauden toiminta ja korjata myös kesän sato.

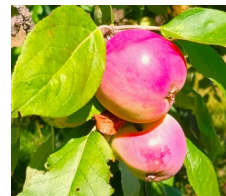
puheenjohtajan ja erovuorossa olevien hallituksen jäsenten valinnat. Hallitus vastaa yhdistyksen toiminnasta. Hallitukselle voi antaa kokouksessa viheittä tulevasta toiminnasta. Myös yhdistyksen toimintasuunnitelma ja talousarvio linjaavat tulevaa toimintaa.

Vastaa lopuksi otsikkokysymykseen: Yhteistoiminta on virkistävää ja antaa voimaa myös etenevää Parkinsonin tautia vastaan. En mielelläni puhu Herra Parkinsonista, koska aktiivisella yhdistystoiminnalla voimme unohtaa hänet ainakin joksikin aikaa. Paljon hyvää yhteistoimintaa on tulossa. Kannattaa siis lukea Topamiinista tapahtumatiedot tai käydä yhdistyksem-

me kotisivuilla usein ja merkitä ne heti kalenteriin ja tulla mukaan. YHDESSÄ ERILAISINA – YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN

Aktiivista syyskautta ja tervetuloa virkistäytymään!

*Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja*



Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Kyllikinkatu 1
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

Vilho Riuttanen
Puheenjohtaja,
Puh. 040 532 2059
vilho.riuttanen@sci.fi

Taina Toikkanen
Varapuheenjohtaja,
puh. 040 8289 369
taina.toikkanen@gmail.com

Ari Liukko
Sihteeri,
puh. 0400 649 401
ari.liukko@isannointikaksikko.fi

Markku Terva-aho
Topamiini/toimitus
puh. 050 517 4868
markku.tervaaho@gmail.com

Markku Syrjälä
Kotisivujen ylläpito
Puh. 0400 542 723
markku.x.syrjala@gmail.com

Liikehäiriö sairauksien ilton jär-jestötoiminnan asiantuntija

Annukka Tuovinen
puh. 0400 391 853
annukka.tuovinen@liikehairio.fi

**Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43**

Liikehäiriö sairauksien liitto ry

Käsityöläiskatu 4,
20100 Turku
puh. 02 274 0400
www.liikehairio.fi

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

Jyväskylän seutu
Kari Asikainen,
puh. 040 470 6002
jkl.parkkis@gmail.com

Järjestöimmeisen terveiset

Kirjoitin terveiseni Keski-Suomen yhdistyksen jäsenkirjeeseen ensimmäisen kerran 15.8.2011 seuraavasti:

"Olen Parkinson-liiton uusi aluetyöntekijä Savon, Pohjois-Karjalan sekä nyt myös Keski-Suomen alueella. Elokuussa tulee täyteen jo yksi vuosi palvelusta, mutta vasta vain muutama kuukausi Keski-Suomen aluetyöntekijänä. Olen erittäin iloinen työstäni, koska pystyn käyttämään repussani olevia taitoja ja oppimaan myös uutta. Tämä työ sopii arvomaailmaani, koska voin olla tukemassa pyyteetöntä kansalaistoimintaa, jota tässä maassa on paljon, mutta joka ei saa asianmukaista arvostusta. Olen saanut tutustua jo useimpiin aktiivijäseniin ja todennut, että tämäkin etu tässä työssä on, mukavoo väkkee ympärillä!"

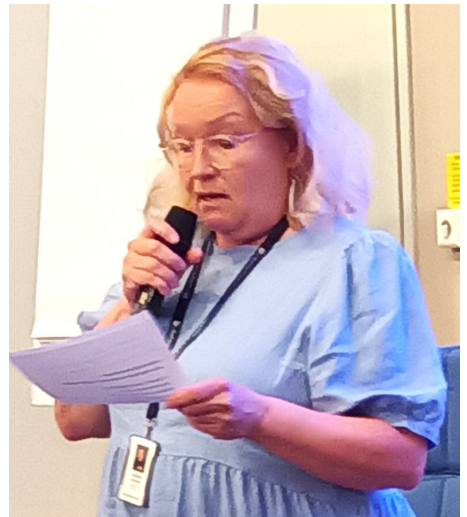
Työurani on kestänyt nyt 15 vuotta tässä järjestössä. Mikä on muuttunut noista ensimmäisistä sanoistani? **Ei mikään!** Edelleen on mukavoo väkkee ympärillä (väki on kylläkin jo pääsääntöisesti vaihtunut), on arvokasta tehdä tällaista työtä ja valitettavasti, myös kansalaistoiminnan arvostus on edelleen pohjamudissa.

Järjestöjä uhkaillaan jälleen suurilla leikkauksilla. Meidän liitossamme toteutettiin vuonna 2024 henkilöstöleikkauksia, mutta joudummeko kokemaan sen jälleen? Työntekijän näkökulmasta tämä aika on kriittistä ja stressaavaa, olenko seuraava, joka joutuu kortistoon? Henkilökohtaisen harmituksen lisäksi, on kova huoli liikehäiriö sairauksia sairastavien ja heidän läheistensä sekä vapaaehtoistemme

hyvinvoinnin ja palvelujen vähenemisestä. Hyvinvointialueilla laitetaan myös väkeä pois, jolloin tuen ja ohjauksen antajia on hoitotahollakin vähemmän. **Tuen tarvehan ei häviä työntekijöitä vähentäessä!** Vaikka meillä onkin mahtavia ja toimeliaita vapaaehtoisia, tarvitsevat hekin aina välillä ammattilaisten tukea ja ohjausta, tällöin järjestötyöntekijät astuvat kuvaan. Näiden uhkakuvien kanssa joudumme nyt järjestöissä elämään.

Erton (järjestötyöntekijöiden etujärjestö) puheenjohtaja Juri Aaltonen kirjoitti kannanotossaan näin: *"Purran esitys ei toteutuessaan johtaisi vain alan työllisten vähenemiseen, vaan myös kymmenien ja kymmenien tuhan vapaaehtoisten työn estymiseen. Julkisen keskustelun perusteella vaikuttaa siltä, ettei päättäjillä, puhumattakaan heidän sosiaalisen median taustajoukoistaan, ole pienintäkään ymmärrystä järjestötoiminnasta. Kuveltellaan harhaisesti, että palvelut voidaan tuottaa yksin vapaaehtoisilla."*

Onneksi saan vielä tehdä asioita, joissa tapaan vapaaehtoisia ja muuta jäsenistöä. Se on tämän työn suola ja antaa lohtua sekä voimaa jatkaa eteenpäin. Me jäljellä olevat työntekijät teemme kaikkemme, että voimme olla tukenamme edelleen. Olkaa siis yhteydessä ja tuumaillaan yhdessä, kuinka päästä eteenpäin silloin, kun asiat ovat solmussa ☐



TULEVIA KURSSEJAMME:
1725 Voimavaroja arkeen, Omatoimiset liikehäiriö sairaat ja läheiset 16.9.-18.9.2025, Lappeenranta, Haku: 17.8.2025 mennessä (haku päättynyt)

1925 Ilmaisullinen tanssi ja liike, Omatoimiset liikehäiriö sairaat 14.10.-16.10.2025, Jyväskylä, Jyväskylän tanssiopisto, Haku: 21.9.2025 mennessä

2125 Kehollinen ilmaisu, Omatoimiset liikehäiriö sairaat 28.10.-30.10.2025, Helsinki, Iiris-keskus (Marjaniementie 74), Haku: 5.10.2025 mennessä

2325 Puhe-verkkokurssi, Puheongelmaiset liikehäiriö sairaat ja läheiset 18.11.-20.11.2025, Verkossa, Haku: 26.10.2025 mennessä

Lämmintä ja valoisaa syksy aikaa toivottaen

Annukka

Keski-Suomen Parkinson –yhdistys ry:n sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

Aika: **6.10.2025 klo 16.00**
(kerhotapaamisen jälkeen)

Paikka: Sepänkeskus/Reaktori/-sali,

Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 8 §:n mukaiset asiat. Tule päättämään mm. hallituksen puheenjohtajan ja jäsenen valinnasta ja seuraavan vuoden toiminnasta.

Tervetuloa!

Kahvitarjoilu.

Hallitus

Parkinson-yhdistysten tapaamisessa oli tunnelmaa

Kevätkauden 2025 toiminta päättyi vauhdikkaasti juhlavissa merkeissä Mannerheimin syntymäpäivänä 4.6. Siilinjärven Kunnanpaikassa. Kuopion, Mikkelin Pohjois-Karjalan ja Keski-Suomen Parkinson-yhdistykset viettivät yhteistä tapahtumapäivää aurinkoisessa säässä. Tapahtumaan osallistui noin 150 jäsentä ja heidän omaistaan.

Tapahtumaa oli suunniteltu huolella jo reilun puolen vuoden ajan lukuisissa verkkotapaamisissa. Koordinoina toimi tehokkaasti Liikehäiriösaikarauksien liiton järjestöasiantuntija **Annikka Tuovinen**. Suurin järjestelyvastuu lankesi Kuopion yhdistyksen harjoille. Kaikki toimi erinomaisesti. Joukko oli jaettu kolmeen noin 50:n hengen joukkueisiin, jotka erottuivat toisistaan erivärisillä nimikylteillä. Siten ryhmät oli helppo jakaa eri ohjelmapisteisiin. Ja kaikki sujui hienosti.

Keski-Suomesta paikalla oli yli 30 henkilöä. Liikkeelle lähdettiin jo aamuseitsemältä, joten päivälle tuli pituutta lähes kellon ympärys. Vaikka välillä olo tuntui raskaalta ja jäseniä vähän kolottikin, kaikki selviytyivät matkasta mainiosti.



Sääkin oli suosiollinen erilaisille ulkopeleille Kunnanpaikan mainioilla piha-alueilla. Innokkaita kisailijoita oli niin petankin, minigolfin kuin frisbeegolfinkin pelipaikoille.

Keski-Suomi yllätti Ari Könösen pokaaleilla

Päivän virallinen osuus aloitettiin kokoontumisella auditorioon, jossa Kuopion yhdistyksen puheenjohtaja **Hannu Daavitsainen** toivotti vieraat tervetulleiksi. Liikehäiriösaikarauksien liiton tervehdyksen toi **Annikka Tuovinen**. Keski-Suomen Parkinson-yhdistys onnistui yllättämään kaikki paikallaolijat luovuttamalla Annukka Tuoviselle ja muiden yhdistysten vastuuhenkilöille entisen huippurallikuskin ja Parkinsonin tautia sairastavan **Ari Könösen** lahjoittamat palkintopo-

kaalit muistoksi yhteistapaamisesta. Pokaalin mukana luovutettiin yhdistyksemme puheenjohtaja **Vilho Riuttasen** ja varapuheenjohtaja **Taina Toikkasen** allekirjoittama saate, jossa kerrotaan Ari Könösen lahjoittamien palkintopokaalien taustoista.



Hannu Daavitsainen



Tilaisuuden aluksi Keski-Suomen yhdistys yllätti muut paikallaolijat ralliautoilija Ari Könösen lahjoittamalla upeilla pokaaleilla. Kuvassa vas. Taina Toikkanen ja Jorma Salonen (Keski-Suomi), Heikki Korhonen (Kuopio), Annukka Tuovinen (Liikehäiriösaikarauksien liitto), Seija Turunen (Pohjois-Karjala), Pirkko Hytönen (Mikkeli), Tapio Jauhiainen ja Markku Syrjälä (Keski-Suomi)



Virpi Koistinen

Vertaistuesta voimaa

Sotkamolainen **Virpi Koistinen** kertoi omia kokemuksiaan selviytymisestäään Parkinsonin taudin kanssa. Hän oli vain 47 vuotias saatuaan diagnoosin vuonna 2013. Hän hakeutui vastaanotolle lähinnä selkäkipujen vuoksi, joiden hän ajatteli johtuvan maatilan raskaista töistä. Lääkäri kuitenkin passitti hänet neurologille jatkotutkimuksiin kertomatta siihen syytä.

- Enkä minä osannut syitä myöskään kysellä. Merkkejä jostain poikkeavasta oli kyllä näkyvissä, kuten hajuainstin heikkeneminen, jalan laahaus, hiihtolenkillä sauvan jumittuminen, mutta ei niihin osannut kiinnittää huomiota. Kun sitten neurologi helmikuussa 2014 kertoi suoraan, että kyseessä on vahva epäily Parkinsonin taudista, se tieto pysäytti. Kun sain tietää, että kyseessä on etenevä ja parantumaton sairaus, silloin itkin ainoat itkut tähän mennessä. Ajattelin, että asian kanssa on vain elettävä, kertoi Virpi Koistinen.

Nyt kun Virpin diagnoosista on jo yli 12 vuotta, aikaan on mahtunut paljon asioita. Eläkkeelle jäänti alle viisikymppisenä, iäkkäistä vanhemmista huolehtiminen, mm. muistisairaana isän (93 v.) omaishoitajuus (isä nukui pois loppukesällä 2025), koulutautuminen vertaistukihenkilöksi ja muu aktiivinen toiminta Parkinson-yhteisössä täyttävät tehokkaasti elämää.

- Nyt vedän Iisalmissa Ylä-Savon Sekalaiset Vapisiijat -kerhoa. Siellä jokainen saa vapista ihan omassa rauhassaan. Tämän sairauden takia ei kenenkään kannata murheen suohon vajota. Parkinson on tuonut myös hyvää mahtavien ystävien muodossa. Sitä ei pidä väheksyä, sanoo Virpi.

Myös Liikehäiriösairauksien liiton ja Kelan kurssit ovat olleet suurena apuna tiedon saannissa ja sairauteen suhtautumisessa. Virpi kehottaa kaikkia hyödyntämään näitä mahdollisuuksia.

*Teksti ja kuvat:
Markku Terva-aho*



*Karaoke on aina ollut suosittua Parkinson-väen parissa. Tälläkin kertaa lauluvuoroaan jonotti koko ajan joukko innokkaita laulajia. **Virpi Koistinen** hoiti ansiokkaasti teknisen välineistön ja esiintyjät oikea-aikaisesti lauluvuorolleen. Kuvassa Hilikka Jämsen Pihtiputaalta lauloi muun muassa Lapin tangon.*



*Jumpparastilla oli huomioitu eri kuntoiset ja ikäiset henkilöt. Liikesarjat pystyi suorittamaan jakkaralla istuen. Joensuulainen **Aarno Komu** piti yhteistapah-tuman monipuolisesta ohjelmasta ja vanhojen tuttu-jen tapaamisesta. Vierellä tarkkailee **Jorma Salonen** Jyväskylästä.*



Matka Jyväskylästä Siilinjärven Kunnanpaikkaan meni huomaamatta vaikka käsitöitä tehden ja äiti-tytär -aikaa viettäen. Aila Leppäsen (oik.) tytär Jaana Paavolainen on perinyt käden taidot äidiltään. Puheen pulputessa käsien liike ei häiriintynyt, vaan kuviot säilyivät varmasti oikeassa muodossaan, vaikka Ailan sormet eivät tahdo oikein taipua halutulla tavalla.

Moniosaaja muisti Parkinson-yhdistystä rahalahjoituksella

Yli 30 vuotta Parkinsonin tautia sairastanut karstulalainen Arja Kotanen vietti 70-vuotispäiväänsä vuoden alkupuoliskolla. Siitä lämpimät onnittelut. Ja suuret kiitokset hänelle siitä, että hän päätti lahjoittaa merkkipäiviensä lahjarahat Keski-Suomen Parkinson –yhdistykselle. Tuo merkittävä summa auttaa meitä toimintamme pyörittämisessä. Tässä Arjan tarina hänen kertomanaan.

Asun tällä hetkellä palvelutalossa, jossa on valvonta 24/7. Olen asunut tässä yli kolme vuotta. Kyllä se oli totutteleminen tällaiseen yhteisöön. Ennen minulla oli oma rivitalokaksio. Oli se iso muutos tällaiseen, jossa on paljon muitakin asukkaita. Minulle on myönnetty 40 tuntia kuukaudessa henkilökohtaiseen avustajaan asioiden hoitoon ja virkistykseen. Avustaja käy 2-3 kertaa viikossa. Saan käyttää taksia yhdeksän kertaa kuukaudessa lähikunnissa asiointiin ja kyläilyyn, Arja kertoo sähköpostitse toteutetussa haastattelussa.

Minulla on kolme poikaa, he asuvat kaikki tällä samalla paikkakunnalla. Heiltä saan apuja aina kun tarvitsen. He käyvät viikottain minun luonani.

Työhistoria minulla on sellainen, että ei ole montakaan alaa mitä en ole tehnyt tai kokeillut. Tässä muutamia:

- siivoojana eri kohteissa
- perhepäivähoitajana
- tukihenkilönä
- rakennuksilla
- lähihoitajana
- metsurina

Rakensin oman talon v.1991-92, siihen otin puut itse metsästä. Se on suurin saavutus elämässäni. Asuin siinä 13 vuotta. Talon pohjan tein syksyllä, seuraavana vuonna toukokuussa tein kattotuolit pohjan päällä ja siitä se sitten lähti käyntiin. Sellaisissa töissä, mitä en yksin pystynyt tekemään, pyysin apua. Mutta esimerkiksi kattotuolien asennusta ei pysty yksin tekemään, muuten tein itse.

Parkinson astui elämään

Minä olen sairastanut Parkinsonin

tautia 30 vuotta. Se alkoi vaivata minua jo -95, diagnoosin sain -96, siinä meni vuosi kun tätä tutkittiin.

Sairaus ilmeni siten, että lenkillä oikea käteni alkoi vapista ja se kangistui. En osannut heti yhdistää sitä Parkinsonin tautiin. Jonkun aikaa tutkiesani koulukirjoista vilahti siellä tuo sanahirviö. Suljin heti pois sen vaihtoehdon, koska olin vasta 41 vuotias, ajattelin että eihän se minun ikäiseeni voi tulla.

Olin tuolloin lähihoitajakoulussa, juttelin opettajan kanssa minun oireistani. Ei hän muuta kysynyt, kuin että jatkanko vielä opiskelua. Opinnot oli vasta alussa, niin minä jatkoin ja valmistuin lähihoitajaksi. En tiennyt sairaudesta ennen diagnoosia muuta kuin sairauden nimen. Kyllähän se oli melkoinen yllätys lähipiirissä asuville ja lapsille. Ei siinä auttanut muuta kuin hyväksyä se, vaikka ei sitä heti tahtonut uskoakaan. Sitä piti vähän aikaa sulatella mielessään.

Aivostimulaattorista helpotusta

Minulle on asennettu aivostimulaattori 2013 Helsingissä. Se on helpottanut elämääni. Akunvaihto on 5 vuoden välein Helsingissä. Minun setäni sairasti vanhuuden Parkinsonismia, hän on jo nukkunut pois ja pikkuserkkuni sairastaa myös Parkinsonin tautia. Hän on kaksi vuotta minua vanhempi, en tiedä kauanko hänellä on ollut tauti. Nykyään tämän sairauden kanssa on oppinut elämään, kun on hyviä apuvälineitä. Kuljen rollaattorilla sisällä ja sähkömopolla pääsen liikkumaan ulkona. Voin itseksenikin liikkua ulkona sähkömopolla. Kommunikointiin minulle on myönnetty tabletti, jossa on Predictable-kommunikointiohjelma. Sillä voin kirjoittaa asiani ja se kääntää sen puheeksi.

Nyt suhtaudun Parkinsoniin sillä lailla, että se on minun jokapäiväistä elämää, sitä ei voi muuksi muuttaa. Se kulkee loppuelämän minun rinnallani, enkä tunne katkeruutta. Tauti on vie-

nyt mukanaan käsillä tekemisen taidon, olin kova ompelemaan, sienestämään, marjastamaan, tekemään puutarhatöitä ja polttopuita. Enää en kykene näihin hommiin.

Vointini on tällä hetkellä kohtalaisen hyvä, tarvitsen kyllä apuja aamuisin ja iltaisin. Minulla menee ruoka PEG-letkun kautta, siinä tarvitsen apuja. En pysty itse hoitamaan syöntihommaa, kun en näe PEG-liitintä. Tärkeintä on terveys, vaikka sen on jo menettänyt, niin se jäljelle jäävä.

Parkinson on vienyt ne viimeisetkin ystävät, minulla oli paljon ystäviä tämän taudin alkuvaiheessa, enää ei ole kuin yksi jäljellä.

Positiivista taudissa on se, että minun kohdalla se ei ole edennyt nopeasti ja kunto on pysynyt suht hyvänä vuoteen 2008 asti. Siihen asti pystyin elämään melko normaalia elämää, selvisin päivittäisistä asioista ja minulla oli ajokortti aina vuoteen 2019 asti.

Keski-Suomen Parkinson –yhdistys lähettää lämpimät kiitokset Arja Kotaselle yhdistyksemme saamasta taloudellisesta huomionosoituksesta ja toivottaa jaksamista tuleviin vuosiin.

Olavi Heiska muisti Parkinson-yhdistystä

Pitkäaikainen yhdistyksemme hallituksen jäsen, yrittäjä ja aktiivi toimija **Olavi Heiska** nukkui pois kesäkuussa 2025. Olavi oli tarkka ja innovatiivinen kehittäjätyyppi, joka pohti esimerkiksi visuaalisia ratkaisuja lääkkeiden ja ruokailun ajoitukseen. Tietotekniikan alalla yrittäjänä toimiessaan hänelle muodostui laaja yhteistyöverkosto.

Olavi Heiska halusi muistaa Keski-Suomen Parkinson-yhdistystä merkittävällä rahalahjoituksella, jonka yhdistys voi käyttää vapaasti toiminnan pyörittämiseen jäsenten hyväksi.

Yhdistys kiittää lämpimästi huomionosoituksesta ja toivottaa voimia Olavin läheisille.

Suolisto on tärkein terveyden ja hyvinvoinnin lähde

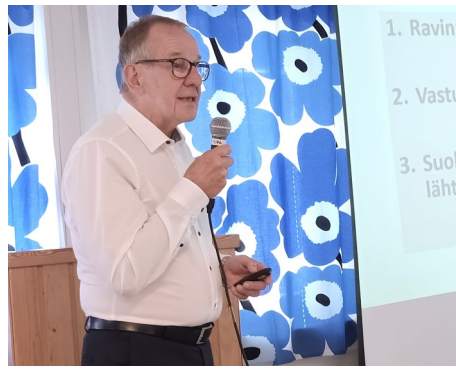
Syyskuun alussa Parkinson- yhdistyksen jäsenillä oli tilaisuus kuulla mielenkiintoinen luento suolistoterveydestä. Kirurgian professori (emeritus) ja gastroenterologisen kirurgian dosentti Jukka-Pekka Mecklin kertoi yli 30-päiselle osallistujajoukko suoliston roolista ihmisen hyvinvointiin. Tässä poimintoja hänen luennostaan.

Kun lapsi kehittyy äidin kohdussa, hän on jo vanhemmiltaan saanut perimän. Synnytyksessä hän kohtaa ensimmäisen kerran mikrobeja eli bakteereja, jotka lapsi perii vanhemmiltaan. Äidin sylissä imevällä lapsella on aika vähän kontakteja. Kun lapsi oppii liikkumaan, hän kouluttaa elimistöään panemalla kaikki suuhun.

- Vanhan tavan mukaan äiti kieltää lasta, että älä pane sitä suuhun, kun pitäisi sanoa, että pane vaan suuhun. Näin lapsi kouluttaa kehoaan ettei se olisi niin arka ja allerginen kaikelle ympäristölle, kertoo Mecklin.

Suolistolla on kolme tärkeää tehtävää: Ruoan sulatus, vastustuskyvyn (immunitetin) muokkaaminen ja suoliston bakteerikannasta huolehtiminen.

Ruoan sulatus on yksilöllinen tapahtuma. Siihen vaikuttavat monet seikat, jonka vuoksi ihmisten vatsavaivatkin poikkeavat toisistaan. Toiminnallisten maha- ja suolistovaivojen syitä voivat olla keliakia, laktoosi-intoleranssi, hapoton maha, haiman vajaatoiminta, ristiallergiat, suoliston mikrobiomin häiriöt, stressi.



Kirurgian professori Jukka-Pekka Mecklin

Suoliston bakteerit tuottavat aivojen toiminnalle tärkeitä välittäjäaineita. Suoliston mikrobeilla on merkitystä mm.

- metabolisen oireyhtymän tauteihin
- Alzheimerin tautiin, autismiin
- Parkinsonin ja MS-tautiin
- Mielenterveyden häiriöihin, jne.

Autoimmunisairauksia on paljon. Reuma, astma, kilpirauhasen tulehdus, keliakia, allergiat, lihastulehdustaudit, maksan, haiman sappiteiden tulehdukset ja monet ihottumat ja paljon muita.

- On hyvä muistaa, että multa ja mukulat kuuluvat yhteen. Lapsen on päästävä tonkimaan maata. Antaa niiden kontata ja haistella sammalia, Kehottaa Mecklin.

Parkinson ja suolisto

Parkinson-potilailla on keskimääräistä enemmän ruoansulatuskanavan toiminnallisia oireita (tauti, lääkkeet, liikuntarajoitteet). Närästykseseen Mecklin kehottaa ottamaan yöksi Gaviscon-

nestettä, joka on reseptivapaa merilevätuote, ummetukseen kuituvalmisteita, turvotukseen ja ilmavaivoihin Cuplaton-valmistetta. Jatkuva ripuli on jo syy paksun suolen tähyystykseen.

Kokeissa on osoitettu suolistomikrobien vaikuttavan mm. lihomiseen. Tiedetään, että suolistobakteerit voivat tuottaa tiettyjä aineita, joilla on vaikutusta aivojen toiminnalle.

Parkinsonin taudin syntymekanismit eivät ole yksiselitteiset ja potilaat ovat yksilöitä, yleispäteviä ohjeita ei voida antaa. Useilla potilailla on myös muita sairauksia ja lääkkeitä, joten lääkkeiden yhteisvaikutuksista kannattaa aina kysyä lääkäriltä.

Suolisto on kehon tärkein terveyden ja hyvinvoinnin lähde. Jokaisen kannattaa kuunnella omaa kehoaan.

Testi ja kuva Markku Terva-aho

Luento Ikääntyvien yliopistossa 26.11.

Neurologi **Filip Scheperjans** luennoi **26.11.2025 klo 14.00-16.00** yliopiston juhlasalissa aiheena **Suolisto ja suolistomikrobien yhteys Parkinsonin ja Alzheimerin tauteihin.**

Hinta **6 €/hlö**, maksu ovella mieluiten kortilla. Kannattaa tulla kuulemaan ja kysymään.

Ari Könönen ja Parkinsonin esillä Shakedown Parkissa

Yrittäjä **Jouko Neuvonen** rallimaailmaan liittyvät intohimot täyttyvät Jyväskylän Salmirannassa hänen Shakedown Park -elämyskeskuksessaan. Pari vuotta toiminut keskus yhdistää rallisimulaattorit, tasokkaat kokous- ja saunatilat sekä mahdollisuuden tutustua urheiluautoihin lähietäisyydeltä ja kokea vauhdin hurmaa historic-ralliautojen kyydissä.

Parkinsonin tautia sairastava entinen huippurallikuski **Ari Könönen** on saanut oman paikkansa Shakedown Parkissa. Esillä on mm. Arin näyttävistä pokaaleista pieni osa, kypärä ja ajohaalari. Esittelytekstissä kerrotaan Arin saavutuksista ja hänen sairastumisestaan Parkinsonin tautiin, joka käytännössä lopetti hänen ajouransa. Esittelypisteeseen saatiin jakoon myös Parkinson-yhdistyksen Topamiini-jäsenlehtiä.

Kuva: Jouko Neuvonen Ari Könönen pokaalien äärellä Shakedown Parkissa.



Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Kyllikinkatu 1

40100 Jyväskylä

Kerhotoimintaa

Seuraa yhdistyksen kotisivuja

www.ksparkkis.parkinson.fi.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho:

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon syksyn 2025 kokoontumiset (Sepän-keskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

1.9. ma

6.10. ma (kerho ja syyskokous)

3.11. ma

1.12. ma

Kokoontumisajat klo 14.30—16.30.

Varmista kerhotapaamisten aiheet kotisivuiltamme.

Tervetuloa uudet ja vanhat kerholaiset, myös läheiset ovat tervetulleita.

Yhteyshenkilö **Kari Asikainen**, puh. 040 470 6002 tai jkl.parkkis@gmail.com

Liikuntakerho

Neurotanssia tiistaisin Alkaen 2.9. klo 12.30-13.30 Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50. Salille on esteetön kulku myös rollaattorilla ja pyörätuolilla Vapaudenkadun puolelta Postin ja Scandikin välistä (uusi sisäänkäynti). Myös taksi voi pysähtyä tähän.

Ohjaajana **Kirsi Nuutinen**

Lisätietoja ailaleppanen@gmail.com tai puh. 040 716 7368.

Tule pelaamaan Pelkkistä ja Bocciaa tai keilaamaan

Lisätietoja liikuntavastaavilta **Aila Leppänen**, puh. 040 7167 368 ja **Taina Toikka**, puh. 040 8289 369.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kaikille avoimet, maksuttomat Liikuntavuorot

Tanssiliikunta

tiistaisin klo 12.30-13.30

Jyväskylän tanssiopisto
Vapaudenkatu 48-50

Pelkkis ja boccia 27.8. alken

keskiviikkoisin 11.30 -13.30
Monitoimitalon palloiluhalli
Kuntoportti 3

Pelkkis ja boccia

Perjantaisin 29.8. alkaen Vaajakosken liikuntahalli klo 9.30—11.00 (ovikoodi Ailalta tai Tainalta)

Keilailu

Alkaen 4.9. torstaisin klo 15-16

Jyväskylän keilahalli
Pupuhuhdantie 4

Radan hinta on 20 €/h

ja se jaetaan keilaajien kesken.

Ajankohtaisin tieto ja tapahtumien aikataulut osoitteesta:
www.ksparkkis.parkinson.fi

Bussimatka Mustankorkean jätekeskukseen

Hiukan erikoiseen kohteeseen lähti 10. kesäkuuta Harjun tilausajolaiturista 14 hengen ryhmä vajaat kaksi tuntia kestävälle matkalle. Matkan aikana bussista ei poistuttu. Kohteessa tutustuttiin 60 hehtaarin alueella olevan jätekeskuksen toimintaan. Matkan ajan mukana oli Mustankorkean toiminnasta kertonut opas, Paula.

Moni muistaa alueen kaatopaikkana, jonne jätteet heitettiin lajittelematta. Kierroksen aikana näimme siistin ja hyvin hoidetun alueen, missä jätteet lajitellaan. Alueella tuotettua kaasua voivat biokaasuautot käydä tankkaamassa. Yllättävä tieto oli, että kaikki



sekajätteet viedään jatkokäsittelyyn Tampereelle.

Poikkeava päivän matkakohde kiinnosti kuitenkin monia. Bussissa oli helppo nähdä ja kuunnella osaavan oppaan esitystä.

Teksti ja kuva: Jorma Salonen

Tule tekemään Topamiinia

Oletko kiinnostunut jäsenlehtemme tekemisestä? Pidätkö tekstin tuottamisesta? Onko sinulla juttuideoita, joista haluaisit kertoa muille? Jos tunnet vetoa asioista ja tapahtumista kertomiseen, suomenkieli ja tekstinkäsittely ovat kohtuudella hallinnassa, ne ovat hyvä lähtökohta tulla avuksi tekemään Topamiinia. Tuntuma taitto-ohjelmista on hyvä lisä.

Jos olet kiinnostunut, ota yhteys Markkuun, **puh. 050 517 4868** tai markku.tervaaho@gmail.com. Keskustellaan, mistä aloitetaan.

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 4/2025

Seuraava Topamiini nro 4/2025 ilmestyy joulukuun alussa. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 25.11.2025 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com).

Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämistä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa.

Kuvat elävöittävät aina myös juttujen sisältöä. Älä siis arkaile.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg (min. 1 Mt)

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitextinä!)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto